فيروز قاردن البعلبكي

حكايات المساء

المستوى السادس

المحور: الطمث والصحة النسائية

ماما بَطْني يُؤْلِمُني

دار العلم للملايين

ما ما
بَطْني
يُؤْلِمُني

دار العلم للملايين

شارع مار الياس - بناية متكو - الطابق الثاني
هاتف : 1 306666 (961) + - فاكس : 1 701657 (961) +
ص.ب. : 1085 - 11 بيروت 2045 8402 - لبنان
internet site: www.malayin.com
e-mail: info@malayin.com

الطبعة الأولى 2009

جميع الحقوق محفوظة: لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الإلكترونية أم الميكانيكية، بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

طبع في لبنان

Copyright © 2009 by
Dar El Ilm Lilmalayin,
Mar Elias street, Mazraa
P.O.Box: 11-1085
Beirut 2045 8402 LEBANON
First published 2009 Beirut

تصميم وتنفيذ: سامو برس غروب

ماما
بَطْني يُؤْلِمُني

تأليف

فيروز قاردن البعلبكي

رسوم

نادين صيداني

دار العلم للملايين

آه! أَتَرَوْنَنِي؟ أَنا «ساشا». صارَ عُمْري اثْنَتَي عَشْرَةَ سنَة.
أَعِيشُ مَعَ ماما وجَدَّتي لأُمّي، ونَقْرَأُ مَعًا بَعْدَ العَشاءِ أَجْمَلَ القَصَص.
أَنا أُحِبُّ ماما وجَدَّتِي.
هَلْ رَأَيْتُمْ صُورَةَ أَبي؟ إِنَّهُ وَسِيمٌ. أَلَيْسَ كَذٰلِكَ؟
كَمْ أُحِبُّه!
قَدْ تَسْتَغْرِبُونَ لِمَ لا يَسْكُنُ بابا مَعَنا. سَأَقُولُ لَكُمْ لماذا لَمْ يَتَّفِقْ ماما وبابا يَوْمًا. كانَا يَتشاجَرانِ بِاسْتِمْرارٍ عِنْدَما كُنّا نَعيشُ مَعًا. ولٰكِنَّهُما اتَّفَقا على أَن يَعيشا فِي بَيْتَيْنِ منفصِلَينِ لِكي نشعر كلنا بالراحة. وهما اليوم صدِيقانِ حَميمان.
هَلْ رَأَيْتم ماما، وكَمْ تُشْبِهُ جَدَّتي؟
انْظُروا إِلَيْها، أَلَيْسَتْ جَميلة؟
إِنَّها تَعْمَلُ مُذيعَةَ أَخْبارٍ عَلَى التِّلْفازِ، وتَرْتدي مَلابِسَ مُحْتَشِمَةً وحِذاءً ذا كَعْبٍ عالٍ. كَمْ أَتمَنّى أَنْ أَكونَ مِثْلَها!
كُلَّ يَوْمٍ تُغادِرُ ماما المَنْزِل. أَدْخُلُ إِلَى غُرْفَتِها وأَعْمَلُ كُلَّ ما يَجْعَلُني أَبْدو سَيِّدَةً مِثْلَها: أُكَحِّلُ عَيْنَيَّ بِقَلَمِ الكُحْلِ الأَسْوَدِ، وأَضَعُ أَحْمَرَ الشِّفاهِ عَلَى شَفَتَيَّ. أَلْبَسُ مَلابِسَها

وحِذاءَها ذا الكَعْبِ العَالي، وأَحْمِلُ حَقِيبَةَ يَدِها. وأَدْخُلُ عَلَى جَدّتي وأَنا أُمثِّلُ عَلَيْها دَوْرَ الفَتاةِ الشّابَّةِ فتَضْحَكُ، وتقُصُّ عَلَيَّ كيف كانَتْ أُمّي تَفْعَلُ الشَّيْءَ ذاتَهُ عِنْدَما كانَتْ في مِثْلِ عُمْري.

أَنَا تِلْمِيذَةٌ مُجتَهِدَةٌ وذَكِيَّةٌ كَمَا يَقولون، وأَسْمَعُ لِشَرْحِ المُعَلِّمَةِ بانْتِباه. وهٰؤُلاءِ هُمْ رِفاقي بَناتٍ وصِبْيانًا، أَلْعَبُ مَعَهُم في ساحَةِ المَدْرَسَةِ كُلَّ يَوْم.

هٰذا صَدِيقي مَارك، وذٰلِكَ مُحمَّدٌ، وهُناكَ عِنْدَ الشَّجَرَةِ ميشال وعليّ. والفَتَاةُ الّتي تتَرَجَّحُ مَعِي فِي الأُرجُوحَةِ هِيَ صَدِيقَتي الحَمِيمَةُ نَتالي. إنَّها تَبْدو أَكْبَرَ مِنّي قليلاً. هِيَ تَكْبُرُني بِأَرْبعةِ أَشْهُرٍ فَقَطْ. مَحْظوظَةٌ هِيَ، يَبْدو صَدْرُها مُنْتَفِخًا أَكْثَرَ مِن صَدْرِي. كَمْ أَوَدُّ أَنْ يَكْبُرَ صَدْرِي أَكْثَرَ وأَكْثَرَ وأَصيرَ مِثْلَها أَوْ مِثْلَ ماما وأَرْتَدِيَ الصَّدْرِيَّة!

أَنا عادَةً دائِمَةُ الابْتِسام، مَرِحَة. أَضْحَكُ مِن كُلِّ قَلْبي. ولَسْتُ بالطَّبْعِ سَرِيعَةَ الغَضَب. أَشْعُرُ بِنَشاطٍ دائِمٍ ولا أَشْعُرُ بالتَّعَبِ قَطّ.

اليَوْمَ بَعْدَ الظُّهْرِ في المَدْرَسَةِ شَعَرْتُ أَنِّي مُتَكَدِّرَةٌ وتَعِبَة. نَظَرْتُ إِلَى بَطْني فَوَجَدْتُهُ مُنْتَفِخًا بَعْضَ الشَّيْء.

وقَفْتُ بالقُرْبِ مِن صَدِيقَتَيَّ دانَه وهَديل وشَعَرْتُ بالعَرَقِ يَتَصَبَّبُ مِنْ جَبِينِي. وصارَ رَأْسي يُؤْلِمُني.

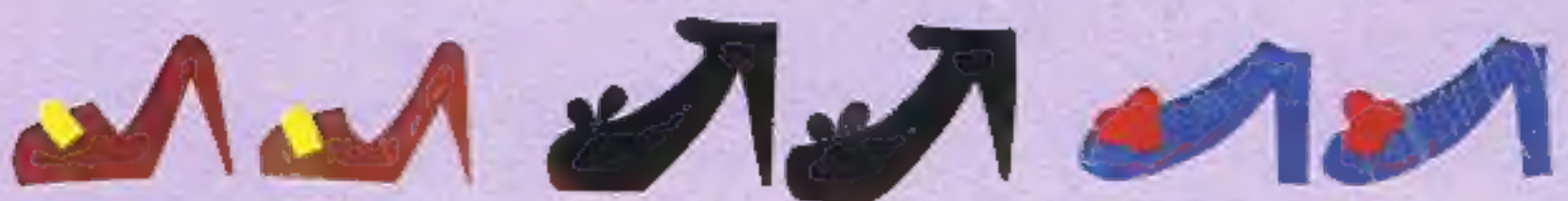
في اليَوْمِ التّالي وقَبْلَ مغادَرَتي البَيْتَ شَعَرْتُ أَنِّي على غَيْرِ عادَتي، وصِرْتُ أَتَساءَل: لِمَ أَنا اليَوْمَ مُتَضَايِقَةٌ على غَيْرِ عادَتي

في كُلِّ يَوْم؟ أَصْبَحَ مِزاجي مُتَقَلِّبًا في اليَوْمَيْنِ الأَخيرَيْن.
وعِنْدَما نَبَّهَتْني ماما إلى أَنِّي أَبْتَلِعُ الطَّعامَ دُونَ مَضْغِهِ جَيِّدًا
بَكَيْتُ. وقُلْتُ لَها مُتَأَفِّفَةً: «ولٰكِنِّي سَأَتَأَخَّرُ عن مَدْرَسَتي.»
باختصار صِرْتُ أَبْكي لأَتْفَهِ الأَسْبابِ ولا أَعْرِفُ لِماذا.

بَيْتُنا قَريبٌ مِنَ المَدْرَسَةِ، لِذا أَذْهَبُ مَشْيًا عَلَى الأَقْدامِ. لَمْ أَشْعُرْ أَنَّ جَفْنَيَّ مُتَورِّمانِ حينَها، لٰكنَّ قَدَمَيَّ لا تكادان تَحْمِلانِني! آه، أَلَمْ يَكُنْ مِنَ الأَفْضَلِ لَوْ أَوْصَلَتْنِي ماما بِسَيّارَتِها؟

كَمْ أَتَمنَّى أَنْ يَمُرَّ النَّهارُ بِسُرْعَة. أَشْعُرُ بِالتَّعَبِ كَثيرًا. لَمْ أَلْعَبِ الْيَوْمَ مَعَ صَديقاتي، واسْتَغْرَبَ الْجَميعُ تَقَلُّبَ مِزاجي، فَبَدَوْتُ حَزينَةً وتَعِبَة. حَتَّى مُعَلِّمَتي لاحَظَتْ ذٰلِكَ وسَأَلَتْني عن السَّبَبِ فَقُلْتُ لَها: «لا أَدْري لِماذا!» وفِعْلاً لَمْ أَكُنْ أَدْري. وأَخيرًا عُدْتُ إلى البَيْت.

في اليَوْمِ الثّالِثِ حَرَصْتُ قَبْلَ ذَهابي إلى المَدْرَسةِ على أَنْ أُغَيِّرَ تَسْريحَةَ شَعْري. ولٰكنَّني عِنْدَما كُنْتُ أَرْتَدي مَلابِسي القُطْنِيَّةَ الدّاخِلِيَّةَ شَعَرْتُ بِثَدْيَيَّ مُتَورِّمَيْن ويُؤلِمانِني، آه! أَكيدٌ أَنَّهُما يَكبُران لِيُصْبِحا مِثْلَ ثَدْيَي صَديقَتي نَتالي وماما أَيْضًا. نَسيتُ أَلَمي وصِرْتُ أُفَكِّر: كَمْ أَوَدُّ أَن يَكْبُرا بِسُرْعَةٍ لأَرْتَدِيَ حَمّالَةَ صَدْرٍ جَميلَةً مُلَوَّنَةً مِثْلَ حَمّالَةِ صَدْرِ ماما. وسَأَلْبَسُ أَحْذِيَةً كُعوبُها عالِيَةٌ كَتِلْكَ الَّتي طالَما رَأَيْتُها في خزانة أَحْذِيَةِ ماما وفي واجِهاتِ المَحَلّات.



وَصَلْتُ إِلَى المَدْرَسَةِ وَاسْتَقْبَلَتْنِي صَديقاتي نَتالي ودانَه وهَديل كَالعادَةِ. نَظَرَتْ هَديل إِلَى تَسْرِيحَةِ شَعْري وقالَتْ: «إِنَّ تَسْرِيحَةَ شَعْرِكِ القَديمَةَ تَليقُ بِكِ أَكْثَر.» وقالتْ دانَه: «إِنَّ جَفْنَيْكِ مُتَوَرِّمان!!» ابْتَعَدْتُ عَنْهنّ بِسُرْعَةٍ وقُلْتُ بانْفعالٍ غَيْرِ مُبَرَّر: «أَنَا تُعْجِبُني هٰذِهِ التَّسْرِيحة. ويُعْجِبُني جَفْنايَ المُتَوَرِّمان.»

ولُمْتُ نَفْسِي بَعْدَ دَقائِقَ فَقَطْ. وفَكَّرْتُ، لَقَدْ أَخْطَأْتُ إِذ غَضِبْتُ لِسَبَبٍ تافِهٍ، ولٰكِنَّني صِدْقًا لا أَعْلَمُ لِمَ تصرَّفْتُ هٰكذا، أو ما الذي يَحْصُلُ مَعي. واعْتَذَرْتُ مِنْهُما قائِلةً: «أَظُنُّ أَنَّني غَضِبْتُ لِسَبَبٍ تافِهٍ، اعْذُراني.»

فابْتَسَمَتْ هَديل ودانَه، وهٰذا يَدُلُّ عَلَى قَبولِهِما اعْتِذاري.

عُدْتُ إِلى البَيْتِ وتَناوَلْتُ طَعامَ الغَداءِ ودَرَسْتُ دُروسي كُلَّها وانْدَسَسْتُ فِي فِراشي وأَنا أَشْعُرُ بالتَّعَب. وهٰذا لَيْسَ مِن عادَتي، فَأَنا أَسْتَمْتِعُ بِالجُلوسِ مَعَ جَدَّتي وماما مساءً لنَقْرأَ سَويًّا. دَخَلَتْ ماما فَوَجَدَتْني في الفِراش. اقْتَرَبَتْ مِنِّي واحْتَضَنَتْني بِحَنانٍ وسَأَلَتْني: «ما بِكِ يا حَبيبَتي، هَلْ تَشْكِينَ مِنْ شَيْء؟»

أَجَبْتُ وَأَنا أَتألَّم: «نَعَمْ يا ماما. أَسْفَلُ بَطْني يُؤلِمُني وجَنْبايَ وظَهْرِي كذٰلِكَ، وقدَمايَ مُتَوَرِّمَتان. صِرْتُ أَبْكي وأَغْضَبُ لأَتْفَهِ الأَسْباب.»

ابْتَسَمَتْ ماما وقالَت: «إنَّكِ تَكْبُرينَ يا حَبِيبَتي. آسِفَةٌ لانْشِغالي عَنْكِ بَعْضَ الوَقْت، ولٰكِنْ هَلْ تَذْكُرينَ حَديثَنا عَنِ البُلوغِ وكَيْفَ أَنَّ جِسْمَ الفَتاةِ يَتَغَيَّرُ تَدريجِيًّا إلى أَن تُصْبِحَ مِثْلَ أُمِّها؟»

تَذَكَّرْتُ فَجْأَةً كُلَّ ما دار بَيْني وبَيْنَ ماما. إنَّ الفَتاةَ تَنْزِفُ القَليلَ مِنَ الدَّمِ بَدْءًا مِنْ هٰذا العُمْر. وقَبْلَ نُزولِ الدَّمِ بِيَوْمَيْنِ أَو ثَلاثَةٍ تَشْعُرُ الفَتاةُ بِتَوَرُّمٍ فِي صَدْرِها وبِتَعَبٍ غَيْرِ عادِيٍّ أَو صُداع. وهٰذا ما يُسَمَّى الحَيْضَ أو العادَةَ الشَّهريَّة.

نَظَرْتُ إلى ماما وقُلْتُ: «ياه كَمْ أَنا سَعيدة! سَأُصْبِحُ مِثْلَ صَديقَتي نَتالي وسَأَكْبُر ويَكْبُرُ ثَدْياي، وأُصْبِحُ صَبِيَّةً تَلْبَسُ حَمّالَةَ صَدْرٍ جَميلةً وحِذاءً ذا كَعْبٍ عالٍ.» ضَحِكَتْ ماما وقالَتْ: «أَظُنُّ أَنَّهُ مِنَ الباكِرِ أَنْ تَلْبَسي الكَعْبَ العالي. تَذَكَّري يا حَبيبتي أَنَّ الاغْتِسالَ باستِمْرارٍ هُوَ المُهِمّ.»

فَقُلْتُ لَها: «أَعْرِفُ يا ماما أَعْرِف.»

قَفَزْتُ مِنْ فِراشي واحْتَضَنْتُ ماما وصِرْتُ أَرْقُصُ مَعَها وأَدورُ فِي كُلِّ أَنحاءِ الغُرْفَةِ وأَضْحَكُ قائلةً: «سَأُصْبِحُ مِثْلَكِ يا ماما. سَأَدْخُلُ لأَسْتَحِمَّ وأَضَعُ كُتُبي ودَفاتِري فِي «الشَّنْطَة».» غادَرَتْ ماما الغُرْفَةَ وذَهَبْتُ إلى الحَمّام.

أَدَرْتُ صُنْبورَ الماءِ فانْسابَ فاتِرًا عَلَى جَسَدي، وشَعَرْتُ وأَنا أُنَظِّفُ جِسْمي بالماءِ والصّابونِ بالرّاحَةِ والانْتِعاشِ وكَأَنَّ لِي جَسَدًا جَديدًا. وفيما أَنا أَفْرُكُ جِسْمي وَقَعَتِ الصّابونَةُ مِنْ يَدي ولاحَظْتُ وأَنا أَلْتَقِطُ الصّابُونَةَ وُجودَ قَطَراتٍ مِنَ الدَّم.

وَبِرُغْمِ كُرْهي رُؤْيَةَ الدَّمِ، عَرَفْتُ أَنَّني أَصْبَحْتُ بالِغَةً. ولَمْ أَخَفْ لأَنَّ ماما أَخْبَرَتْني بذٰلِكَ مُنْذُ شُهورٍ وذَكَّرَتْني الْيَوْمَ بِحَدِيثِنا السّابِقِ عن سِنِّ البُلوغِ وطَبيعَتِه. لا أَكْتُمُ سِرًّا إِنْ قُلْتُ إِنَّني فَرِحْتُ، نَعَمْ فَرِحْتُ وصَرَخْتُ بأَعْلى صَوْتي: «ماما ماما!» وعِنْدَما دَخَلَتْ ماما الحَمّامَ ضَحِكْتُ وقُلْتُ لَها: «لَقَدْ كَبِرْتُ وأَصْبَحْتُ مِثْلَكِ، هَلْ لَدَيْكِ فُوطَةٌ صِحِّيَّةٌ؟»

غَسَلْتُ جِسْمي ونَشَّفْتُهُ جَيِّدًا ووَضَعْتُ فُوطَتي الصِّحِّيَّةَ ولَبِسْتُ ثِيابَ نَوْمي وسارَعْتُ إلى جَدَّتي لِأُبَشِّرَها بالخَبَرِ السّارّ، وفي يدي الهاتف. ابْتَسَمَتْ جَدَّتي وقالَتْ: «مَن سَتُكَلِّمين؟»

قُلْتُ: «صَديقاتي بالطَّبْع، سَأَزُفُّ لَهُنَّ الخَبَر.»

تعريفات

■ **الحَيْض (العادة الشّهْرِيّة):** خُروج بَعْضِ الدّمِ من الأماكن الخاصَّة بالفتاة. يَسْتَمِرُّ ذٰلك خَمْسَةَ أَيّامٍ على العُموم. وتَخْتَلِفُ مُدّةُ الدَّوْرَةِ بَين فَتاةٍ وأُخْرَى، لٰكِنَّها تَحْصُلُ على العُموم كُلَّ 28 يَوْمًا أَو أَكْثَرَ بِقَليلٍ أَو أَقَلّ. وتكون أَوّلُ دَوْرَةٍ شهريَّةٍ لِلْفَتاةِ وهِيَ ما بَيْن سِنِّ الحادِيَةَ عَشْرَةَ والرابِعَةَ عَشْرَةَ. وقد تَتَوَقَّفُ بَدْءًا مِنْ سِنِّ 42 وما فَوْق بقليل.

أمّا أَعْراضُ ما قَبْلَ العادَةِ الشَّهْرِيّةِ فهي تَوَتُّرٌ وقَلَقٌ ينتابُ الفَتاة، أو تَهيُّجٌ وإثارةٌ واكْتِئابٌ، وقَدْ تَشْعُرُ بِالغَثَيانِ وانْتِفاخِ البَطْنِ والقَدَمَيْن وآلامٍ في الظَّهْرِ وأَسْفَلِ البَطْنِ والجانِبَيْن. وأَسْبابُ ذٰلِكَ غَيْرُ مَعْروفَةٍ بِالضّبط، وتَزولُ هٰذِهِ الأَعْراضُ عِنْد بَدْءِ الحَيْض. هناك فَتَياتٌ يَحْتَجْنَ إلى تَناوُل بَعْضِ المُسَكِّناتِ بناءً عَلَى نصيحَة الطبيب، وهُناكَ فَتَياتٌ يَشْعُرْنَ بِبَعْض هٰذِهِ الأَعْراض، وفَتَياتٌ لا يَشْعُرْنَ بأيٍّ منها. أَمّا إذا كان الأَلَمُ شديدًا فَمِنَ المُسْتَحْسَنِ مُراجَعَةُ الطبيب إذ يُمكنُ أنْ يكونَ السببُ القلقَ والإرهاق. ويَزول عُسْرُ الحَيْض أَحْيانًا بالمُهَدِّئاتِ والمُسَكِّناتِ ومُضادّاتِ التَّقَلُّص. في حالات المُعاناة غير الطَّبيعيَّةِ والنَّزْفِ غَيْرِ المُعْتَادِ قَدْ يَخْرُجُ الأَمْرُ عَنْ كَوْنِهِ حالَةَ حَيْضٍ وَيكونُ ذٰلك دَليلاً على مَرَضٍ مَا، فيَجِبُ حينَئذٍ مراجعَةُ الطبيب.

إنّ الحَيْضَ العادِيَّ أو الدَّوْرَةَ الشَّهْرِيَّةَ أو العادَةَ الشَّهْرِيَّةَ عَمَلِيَّةٌ صِحِّيَّةٌ فِسْيولوجِيَّةٌ، ولَيْسَتْ مَرَضًا. وهو عَلامَةُ النُّضْجِ الجِنْسِيِّ لِلْمَرْأَةِ وتَحوُّلِها مِنْ طِفْلَةٍ إلى شابَّةٍ، فَلا خَوفَ ولا نُفورَ، ولا خَجَلَ. عَلَى الفتاة أَثْناءَ الحَيْضِ أَنْ تَسْتَمِرَّ بِنشاطِها اليوميِّ المُعتاد، فلا تَمْتَنِعَ عَنِ الرِّياضَةِ أوِ الاسْتِحْمامِ مَثلاً. بل عَلَى العَكْسِ مِنْ ذٰلِكَ، فالرِّياضَةُ تُساعِدُ على خُروجِ الدَّمِ مِنَ الجِسْمِ والاسْتِحْمامُ يُنَظِّفُ الجِسْمَ فَلا تُصابُ الفَتاةُ بِالْتِهاباتٍ تُسَبِّبُ التَّعَفُّن. وأَيْضًا إذا لَمْ تَسْتَحِمَّ الفَتاةُ يُسَبِّبُ لها ذٰلك رائحةً مُقَزِّزة.

■ **الفُوَطُ الصِّحِّيَّة:** تَسْتَعمِلُ الفَتاةُ والمَرْأَةُ عُمومًا قِطَعًا مِنَ القُطْنِ مُغَلَّفَةً، أَسْفَلُها مِنَ النّايلون كَيْلا تَتَّسِخَ مَلابِسُها الداخِلِيَّةُ والخارجيَّةُ حِينَ يَنْفُذُ الدَّمُ إلَيْها. ولِهذِهِ الفُوَطِ قِياساتٌ مُخْتَلِفَةٌ وأَنْواعٌ مُخْتَلِفَةٌ تَسْتَعْمِلُ الفَتاةُ مِنْها ما يُناسِبُها. تُسْتَعْمَلُ كُلُّ فوطةٍ مَرَّةً واحِدَةً ثُمَّ توضَعُ في كيسٍ لها مَخْصوصٍ وتُرْمَى في سَلَّةِ المُهْمَلاتِ، لا على أَرْضِ الحمّام.

تنتقل الفتاة من الطفولة إلى الصِّبا، وتمرّ أثناء انتقالها هذا بتحوّلات جسديّة تُرافقها أحاسيسُ ومشاعرُ لا تدري لها سببًا.

كيف تصبح الطفلة شابّة؟

كتيّب للأمّ والبنت، يأخذ بأيديهما إلى الطريق السَّويّ الطبيعيّ العلميّ نحو الصِّبا. إنه يجيب عن كلّ الأسئلة التي تطرحها الفتاة، ويساعد الأمّ على إعطاء الإجابات الصحيحة والمناسبة.

www.malayin.com
978-9953-63-138-7 07133
9 789953 631387 7

المستوى السادس: الرابع والخامس الابتدائيان العمر 9 ـ 12 سنة